



【學生事務處】

一、五專一、二年級住宿生晚自習，地點異動為住宿生之寢室，晚自習期間-晚上七點~八點三十分，宿舍大門關閉，任何人不得進出(包含五專三、四、五年級及二專生)。

週數/日期	圖書館	護理科	物治科	護產科	數創科
第十五週 112 年 12 月 18 日	<p style="text-align: center;">住宿生在各自寢室內晚自習 晚自習時間內不得任意離開寢室</p>				
第十五週 112 年 12 月 19 日					
第十五週 112 年 12 月 20 日					

二、請在校班級學藝股長-每週班會內容務必上傳(學藝股長權限請找生輔組開通、上傳過程有問題請找學務處勞服中心) 請學藝股長務必完成職務職責-開班會日期務必上傳正確以下為部分班級未完成的紀錄

112 學年度第一學期班會紀錄無上傳或填無之紀錄班級統計

科別	第十三週	第十四週
護理科	Good	Good
數創科	2-1(有上傳卻無任何報告.宣導或討論內容),5-1(缺中心德目討論)	2-1,5-1
幼保科	1-1(缺班級幹部報告)	1-1(缺班級幹部報告)
物治科	4-2(缺班級幹部報告)	2-1(有上傳無任何報告討論),3-1(缺班級幹部報告)
休觀科	Good	Good
美設科	Good	3-1
餐管科	Good	Good
護產科	2-1	2-1
口衛科	Good	Good

【課外活動組】

一、於課外組借用音響必須在當日下午 4：50 前歸還；放學後不再提供音響借用。

二、112 學年度第一學期社團活動時間表

週次	日期	活動事項	備註
十六	112/12/27	社團活動（十）	※最後一次社團活動
十七	113/01/03	期末考前一週	（當日無社團）
十八	113/01/10	期末考停止上課	（當日無社團）

三、各社團保留名單請於 113 年 2 月 5 日前繳交，上面須有學號、姓名，及指導老師簽名。

四、112 第二學期全校社團加退選時間：113 年 2 月 16 日中午 12：30~113 年 2 月 26 日中午 12：30。

五、112 學年度第 2 學期社團師生座談會預計於 113 年 2 月 21 日第七、八節於 E303 舉行。

【軍訓室暨生活輔導組】

一、重申五專 1、2、3 年級於上課時間(含午休時間及空堂課)未經請假核准(需完成外出請假程序，由導師或輔導教官聯絡家長確認後簽章核准，不可僅以口頭報告)，嚴禁私自外出(含用餐及購物)，違反者記小過乙次處罰，累犯者並得加重。另自習課，請各科統一排定課程，並實施點名，軍訓室於實施校園巡查時，如發現有學生自稱該節課為空堂而於校園遊蕩者，將逕行登記處分。

二、【貴重財物請妥善保管】

請導師協助叮嚀同學，務必將重要財物（班費、書籍費...等）隨身攜帶，離開教室門窗一定要上鎖，軍訓室外走廊有置物櫃，可提供同學暫放物品，歡迎各班多加利用。

學務處生輔組公告

★請同學注意個人財物保管，貴重物品請隨身攜帶；離開教室、宿舍寢室請隨手關門上鎖，以維財物安全。

★個人財物不離身，以免竊賊有機可乘★

★提醒同學個人提款卡密碼勿紀錄於提款卡上，也不要請他人代為提款或告知他人密碼，以免遭受不必要之財物損失！

★提醒同學提高警覺，勿心存貪念或僥倖，勿將銀行(郵局)帳號借予他人使用，小心觸法成為共犯(幫助犯)。

★勿聽信他人話術辦理貸款，遇到可疑之人、事、物，請撥打反詐騙 165 專線諮詢，或撥打 110 報案。

學務處生輔組關心您 112.12.05

三、【服裝儀容規範】

- (一) 目前已『換季』冬季服裝(長袖)，同學可視天氣變化及個人體質適時於校服內添加保暖衣物，或穿著學校制服外套、運動服外套，請勿直接穿著便服及便服外套到校。
- (二) 本學期持續執行**登記服儀不合格之學生**，以週統計及公布，違規同學於**隔週週一**(遇假日順延實施)**實施服儀檢查**，當日**因故未到者**，請**自行擇日主動至生輔組複檢**，若無故未到者，依集會未到處置，請導師協助督導。
- (三) **因應氣候持續低溫寒冷**，學務處已於**112年12月17日公告**：學生於**12月18-22日期間依個人身體狀況**，可在校服內及外添加**保暖衣物及外套**，後續將依天候狀況不定期開放穿著保暖外套。惟**非開放穿便服**，除週五便服日外，**請勿直接穿便服(含拖鞋)到校**。



四、【嚴禁破壞公物】

近期發現有教學大樓電梯控制面版遭人蓄意破壞、滅火器消防設備遭人隨意遊戲噴灑破壞之情形，請同學愛惜公物，勿因個人破壞公物之行為，造成他人不便，破壞毀損者，嚴重危害公共安全，除照價賠償，並依校規從嚴處分！

學務處生輔組公告

- **近日發現教學大樓電梯控制面版遭人蓄意破壞，請同學愛惜公物，勿因個人破壞公物之行為，造成他人不便，破壞毀損者，照價賠償並依校規從嚴處分！**
- **滅火器等重要消防設備擅自遊戲破壞毀損者，嚴重危害公共安全，除照價賠償，並依校規從嚴處分！**

學務處生活輔導組 112.11.28



五、【菸害防制宣導】

本校為無菸校園，對於菸害防制執行落實，請多加宣導，並能予以糾舉。為了維護友善校園環境，請大家能共同投入防治的行動，有您的投入，校園將會更潔淨。(若不便當場糾舉，歡迎提供時間、地點及照片)。

「菸害防制法」明訂大專校院全面禁菸，學校須主動巡查吸菸熱點，教職員工有責任勸阻吸菸者，違規吸菸者將處二千元至一萬元罰鍰。

NO

🚭

本校 全面禁菸
No Smoking

《菸害防制法》規定大專校院全面禁菸
違者處新臺幣2,000至10,000元罰鍰
Maximum Fine NT\$10,000

教育部
菸害防治局專線 0800-531-531
資訊提供：菸害防治人員協會



六、【反詐騙宣導】

請同學特別小心社交平台（ig、臉書、Dcard、Line）及網路上短時間賺錢、輕鬆賺錢、無卡分期付款等貼文，請同學勿心存貪念或僥倖，遭遇可疑之人事物或疑似詐騙案件，可撥打 165 反詐騙諮詢專線諮詢、檢舉或報案。



七、請各班副班長或風紀股長需每日至軍訓室班級櫃領取（需簽名）資料一次，請務必律
定代理人，以免要發放或通知的資料久置無人理會，為了貫徹執行，累計達 3 次無簽
到記錄，則記申誡 1 次。第十四週班級櫃簽到狀況如下表：

科別	12月11日 星期一	12月12日 星期二	12月13日 星期三	12月14日 星期四	12月15日 星期五	處分班級
護理科					2-1	無
數創科					5-1	無
幼保科						無
物治科					3-2	無
休觀科						無
美設科					3-1	無
餐管科						無
護產科						無
口衛科						無

【衛保組暨健康中心】

- 一、天氣逐漸轉涼，日常保暖需做好，避免著涼感冒，流鼻水又酷酷掃！秋冬季節是旅行的好季節，但呼吸道疾病盛行，同時也要小心病毒性腸胃炎！因此日常衛生需做好，養成勤洗手的好習慣，做好咳嗽禮節，如有呼吸道症狀時應佩戴口罩；打噴嚏時用面紙、手帕或衣袖遮住口鼻~更重要的是落實「生病不上課、不上班」原則，同時避免出入人潮擁擠、空氣不流通的公共場所，以防呼吸道傳染疾病傳播！旅行時留意個人衛生，預防病毒，健康一把罩！



- 二、你知道防疫界的都市傳說是什麼嗎？

衛生福利部疾病管制署
TAIWAN CDC

不可聽信的 都市傳說來解密!

Q: 摸雞蛋沒有洗手會感染禽流感?

A:

- 感染禽流感的家禽，其呼吸道分泌物與排泄物均可能含有病毒，而未清洗的雞蛋因外殼可能受到排泄物污染，若是不慎接觸後再摸自己的口、鼻、眼等，不排除有感染風險，**雖然目前沒有因接觸雞蛋而感染的案例，但還是要小心喔！**
- 遵守食用雞、鴨、鵝等禽肉與蛋類要熟食，要以肥皂澈底洗手等「5要6不」原則，是防範新型A型流感的好方法。
- 雞蛋外殼相對常見的是殘留沙門氏桿菌，不小心吃下肚會引發腹瀉等腸胃不適的症狀，因此**煮食雞蛋前仍建議可用清水沖洗外殼。**





不接觸與
餵食禽鳥

衛生福利部疾病管制署
TAIWAN CDC

不可聽信的 都市傳說來解密!

Q: 感冒/流感快好的時候傳染力最強?

A:

當感冒/流感症狀減輕、感覺快要好時，病毒的傳染力其實並沒有改變，主要是在病程尾端，快要康復的時候，因症狀已經稍微減輕，**大家的防疫的心態有所鬆懈，更容易感染到病毒，才會有感冒流感快好，病毒傳染力更強的迷思謠言！**

預防小撇步



肥皂勤洗手



咳嗽禮節



避免去
人潮擁擠處



接種流感疫苗

【原住民族學生資源中心】

- 一、辦理原住民族學生實習座談會，於 112 年 12 月 27 日 14:00 至 16:00，地點：C215 原資中心教室。
- 二、辦理原資中心考前衝刺愛心晚餐，報名日期於 112 年 12 月 25 日至 29 日截止，活動時間於 113 年 01 月 02 日至 12 日。

【體育組】

一、跑馬拉松猝死頻傳！醫示警「3大危險訊號」：教你跑前關鍵5招護心

近期台中馬拉松發生一男一女昏倒，一度失去呼吸心跳送醫救回！醫師提醒，大量損耗體能的運動，不是人人都適合的。你得自己「賽前準備、賽中注意、賽後休息」，作了完整的計劃，才是真正享受到安全的運動。

為什麼馬拉松運動上會有猝死？

- (一) **脫水現象、電解質失衡**：人在高負荷的跑步下，會大量的脫水、大量電解質流失，就可能出現脫水和電解質不平衡狀態，如果此時來不及時給予補充水分、沒有充分補充電解質，就容易造成血液裡鈣、鎂、鉀這些維持心電活動的重要電解質缺乏，還有脫水持續嚴重影響。
- (二) **患有潛在的先天性心臟病**：這些潛在的先天性心臟病，指的是出生時，就已存在的心臟疾病，這些包括心臟結構異常、心瓣膜異常、心臟肌肉異常等。而心室肥大症，是常見的一種心肌肥厚的疾病，這些患有潛在的先天性心臟病人，如果脫水現象、電解質失衡，很快就可能會導致心臟電傳導系統異常，進而引發了威脅生命的心律不整。
- (三) **在馬拉松運動中，你知道自己開始嚴重脫水或電解質失去平衡？**這些在馬拉松運動場上、在人未倒下之前，也會一些常見的「警訊症狀」，告訴你必須停止跑步了！嚴重脫水或電解質已經失去平衡，人體產生可見的影響症狀包括：
 - 1、極度口渴（口乾舌燥到你自己得伸出舌頭黏嘴唇的狀態）
 - 2、感到頭開始重重，你可能會頭重腳輕，跑步浮浮，什至頭暈或有天旋地轉的感覺
 - 3、心悸（你可能感受到心臟跳動或重擊你胸前的感覺）

這些症狀，是你在激烈運動中，身體告訴你，可以暫緩運動和補充水分，喝了再上去跑步，如果你忽略這些警訊，從而容易引起心律不整現象，甚至進一步的心臟猝死。

二、如何避免馬拉松運動場上的猝死？

- (一) **定期接受健康身體檢查**：如果有任何心臟疾病的家族史或其他風險因素，應定期接受身體檢查，以確保身體狀況良好和是否適合大量體能的運動。
- (二) **適當的訓練**：在參加馬拉松比賽之前，應確保已經進行了足夠馬拉松的訓練，以增強心臟和肺部功能，這不只是基本常識，而是務必賽前先知道自己的心肺能耐，足不足夠，跑了多少米才安全！
- (三) **適當的飲食**：在比賽前幾天，請注意飲食，避免食用高脂肪、高糖分和高鹽分的食物，更是要避免賽前或比賽當天，飲用含咖啡因含量和酒精的飲料，良好的馬拉松比賽者，都必需配合有適當的飲食。
- (四) **水分的補充**：這是最重要！在比賽期間，請適當地補充水分，以避免脫水和電解質不平衡現象，進而引發威脅生命的心律不整而猝死！
- (五) **適當的休息**：在比賽期間，應適當地休息，知道自己的體力容忍的程度，以避免過度疲勞，增加心臟負荷過重。

【學生輔導中心】

好書分享《怡辰老師的高效時間管理課》-心態、概念、工具，打造恆毅力的人生複利心法



為什麼我們經常覺得時間不夠用？問題到底是出在哪裡？一天的時間該怎麼分配最好？如何不把工作帶回家？既然事情永遠沒有忙完的一天，那麼學會管理時間、管理自己、管理心情就是最重要的課題。如果橫豎都要忙，不如學會更聰明地忙。

一、先支付給自己：也就是先照顧自己，讓自己滿足，身心平穩。健康第一、家人第二。先照顧好自己的心情，才有可能照顧其他的事情。

二、不要被意志力欺負了：「先對自己好，時間才會用得好」。我們常常談時間管理都以為是公式化、科學化的方法論，反而忽略了我們真正要管理的，是自己內心的感受和情緒。作者舉意志力為例，很多人時常會責備自己「缺乏意志力」，但仔細想想，我們可能只是對自己和自己的目標太苛責了。書中列出兩個錯誤的心態來說明這個思考盲區。

三、砍樹之前先磨利鋸子：作者引述了一段《與成功有約》書中的故事，一位伐木工為了砍倒一顆樹，已經辛辛苦苦工作了五個小時。當另外一個人建議他先把鋸子磨利的時候，他卻生氣地說：「鋸樹都來不及了，哪還有時間磨利鋸子！？」作者之所以提這個故事，是因為她時常被別人問做事情為什麼這麼有效率、這麼節省時間。關鍵就在於，先磨利鋸子，才能創造效能。要讓時間獲得更好的應用，必須磨利技能的鋸子，並透過外部系統累積經驗。時間管理不只是管理未來的時間，更要懂得善用過去的時間。

【文章摘自：閱讀前哨站 <https://readingoutpost.com/yichan-time/>】

【勞作教育暨服務學習發展中心】

- 一、五年級畢業班每位學生之服務時數，請儘速完成，惟一年級~四年級(所指本學期已返校為數創科、休觀科及餐管科五年級畢業班)服務時數有遺漏認證者，請備齊認證所需之相關資料-線上登錄並夾帶 1.方案計畫書、2.反思單、3.服務照片、4.服務時數證明(校外服務需有時數證明毋須方案計畫書或校內服務需有服務單位簽到時數證明-如為全班或小組方式可以時數總表並簽名方式)，請導師線上審核後，如有缺件或是錯誤，請導師退件並加註退件原因，**五年級補認證已於第 14 週 112 年 12 月 14 日星期四截止申請** (護理科及護理助產科五年級實習班於下學期 113 年 04 月 11 日星期四截止補認證)；再幼保科四年級、物理治療科四年級、美容造型設計科四年級因五年級整年在校外，除了要把握時間申請線上認證-**學生務必電腦操作非手機版**。
- 二、校內服務者，方案計劃申請認證須提出(一)**方案計畫書送審**通過-後續紙本轉換成 pdf 檔案(二)反思單-依照制式格式(三)照片-依照制式格式(四)簽到單(或是所有簽到單計算次數後的時數總表+每位學生簽名)-後續紙本轉換成 pdf 檔案-點選送出後需要**導師先審核夾帶檔案-學生務必電腦操作非手機操作**。
- 三、校內服務者，班級幹部(未詳細填明何種幹部-將以退件處理；佐證須夾帶完整名單)、社團幹部(未詳細填明何種幹部-將以退件處理；佐證須夾帶完整名單)、小老師(未詳填科目-將以退件處理；佐證須夾帶完整名單)一學期上限為 8 小時，申請認證只須提出佐證須夾帶檔案-點選送出後需要**導師先審核-學生務必電腦操作非手機操作**。
- 四、擔任交通部、行政部、秩序部、巡查部學生-需提出紙本反思單交予負責教官、組長**認證蓋章+手寫時數**，後續紙本轉換成 pdf 檔案上傳、無需服務照片。
- 五、學生資訊網登錄服務學習，請務必謹慎(一)日期，舉例 111 學年度第二學期起訖日期為 112/02/20~112/06/21(暑假期間校外服務)、112 學年度第一學期起訖日期為 112/09/14~113/01/12(暑假期間校外服務)，若校外服務(需有服務單位給的服務時數證明)有跨學期別，請務必於學生資訊網拆開申請為 2 筆(每學期上限 30 時-舉例:時數證明為 112/06/26~112/09/13 70 小時 應分為 1.112/06/26~112/07/31 30 小時、2.112/08/01~112/09/13 40 小時 夾帶一樣的佐證 1.服務時數證明、2.反思單、3.服務照片)(二)服務內容務必請寫明清楚(凡以下服務內容予以退件~~掃地、廁所、走廊、圖書館；改考卷~~-不符服務學習精神...)。

六、以下為 112 學年度畢業班及於第二學期有服務學習二之各班完成人數/未完成人數統計

班級/人數	完成人數	未完成人數	班級/人數	完成人數	未完成人數
五護 5-1/40	19	21	五物 5-1/41	全數完成	0
五護 5-2/36	全數完成	0	五物 5-2/33	全數完成	0
五護 5-3/42	17	25(4 人無時數)	五物 5-3/40	38	2
五護 5-4/39	32	7	五物 4-1/33	11	22
五護 5-5/27	19	8	五物 4-2/24	0	24(8 人無時數)
五數 5-1/24	15	9(1 人無時數)	五物 4-3/34	19	15(1 人無時數)
五幼 5-1/21	5	16(2 人無時數)	五休 5-1/12	3	9
五幼 4-1/41	7	34(15 人無時數)	五美 5-1/22	全數完成	0
二幼 2-甲/18	14	4	五美 4-1/13	0	13
五餐 5-1/45	23	22(2 人無時數)	五產 5-1/23	7	16(1 人無時數)

二餐 2-甲/13	8	5(5人無時數)	總人數 621	369	252(39人無時數)
-----------	---	----------	------------	-----	-------------

學務主任信箱：

chingyeu1971@gmail.com



END